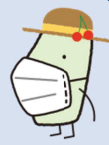


生活不活発を予防しましょう！

～新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、外出を自粛されている高齢者の皆様へ～

山形県健康福祉部長寿社会政策課



低栄養を防ぐポイント

山形県栄養士会

○ 1日3食規則正しく食べましょう

- ・ 高齢期は食事の量が減りがちに。1食抜いてしまうと1日の必要な栄養を摂るのはとても難しくなります。



○ 良質のタンパク質を十分とりましょう

- ・ タンパク質は健康で活動的な生活を送るうえで欠かせない栄養素。
- ・ 「高齢だから食べなくていい」と思い込んでいませんか。高齢期になっても、魚、肉、卵などの動物性タンパク質と、大豆、大豆製品等の植物性タンパク質どちらも積極的にとりましょう。
- ・ 1食に必ずタンパク質を入れましょう。



○ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう



○ 食欲がない時は、少量でも食べましょう

- ・ 無理やり流し込むのはストレスのもと。少量ずつ何度かに分けて食べましょう。プリン、ヨーグルトなどを間食として食べたり、少量で効率よくタンパク質やエネルギー補給できる栄養補助食品なども利用しましょう。
- ・ 病後や体調の悪い時なども市販の栄養補助食品に頼ってみてはいかがでしょうか。



○ 水分を意識してとりましょう

- ・ 高齢になると、からだの水分量が減少することや、のどの渇きを感じにくくなることから脱水を起こしやすくなります。
- ・ 水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など生命にかかわる病気の大きなリスク要因になります。季節にかかわらず1日1,000～1,500ml程度の水分をこまめに補給しましょう。

健口体操(けんこうたいそう)

山形県歯科衛生士会

ポイント

お口は健康の入り口です。健口体操で舌・のどの筋力を鍛えて“呑み込む力”をつけましょう。誤嚥の予防になります。食事前の体操が効果的です。

顔の運動



ウーウーウー イーイーイー イーイーイー

口を思い切り尖らせて「ウー」と言います。口を横に開いて「イー」と言います。上を向いて口を横に引いて「イー」と言います。3回つづけます。

唾液腺マッサージ



- ① 耳下腺です。両手を頬に当てゆっくり円を描く様にマッサージしましょう。
- ② 続いて顎下腺です。顎の内側を親指で後ろから前へ5ヶ所くらい押します。
- ③ 舌下腺です。おとがいの下を両側の親指で5回くらい押します。

舌の運動



- ① 「ペー」と前に出します。出して 戻して 出して 戻して 左右に出します。左に出して 戻します。右に出して 戻します。(2回)
- ② 唇をゆっくりなめてみましょう。左まわり 右まわり。(2回)

発音



「バ、バ、バ・タ、タ、タ・カ、カ、カ・ラ、ラ、ラ」

できるだけ大きな声を出しながら行います。

パパパ タタタ カカカ ラララ

パンダのたからものと3回言ってみましょう。

パンダのたからもの
パンダのたからもの
パンダのたからもの



「口腔ケアを始めましょう」
山形市・山形市医師会発行より引用

座って簡単運動

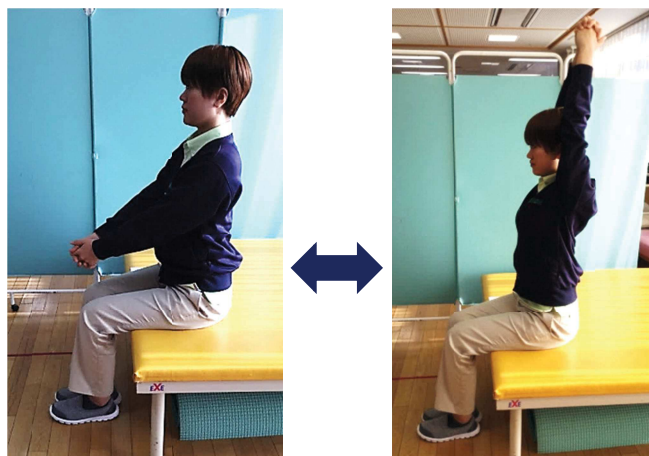
山形県作業療法士会

ポイント

長時間同じ姿勢でいると筋肉が固くなってしまい、急に動かすと痛みが出ることがあります。
ゆっくりと痛みが出ない程度で準備運動のように行いましょう。

○ 「背伸び運動」 5～10回繰り返しましょう

- ① 両手組んで肘を伸ばす
- ② 腕が耳の横に来るまでしっかり、ゆっくり伸ばす



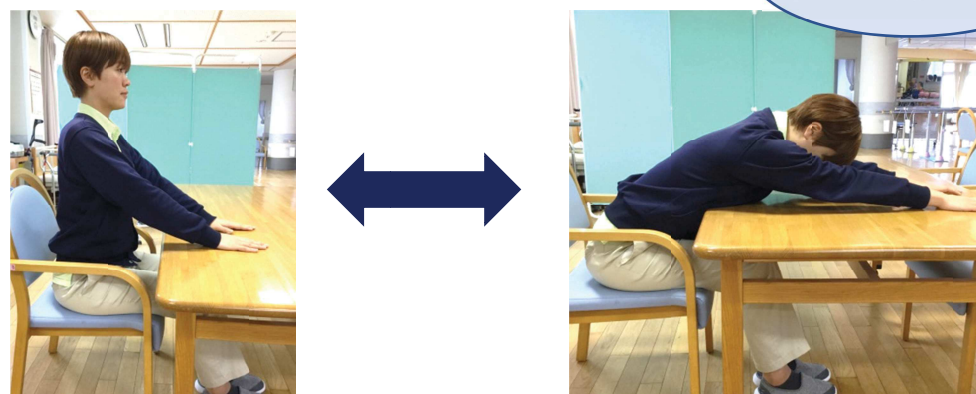
○ 「肩回し・首回し」 5～10回繰り返しましょう

- ① 肩をゆっくり前回し、ゆっくり後ろ回し
- ② 首をゆっくり右回し、ゆっくり左回し



○ 「肩・上体伸ばし」 5～10回繰り返しましょう

- ① 肘を伸ばし、テーブルに両手をつく
- ② 手をテーブルの向こう側へ伸ばしていく



立っても
やってみましょう

立って簡単運動

山形県理学療法士会

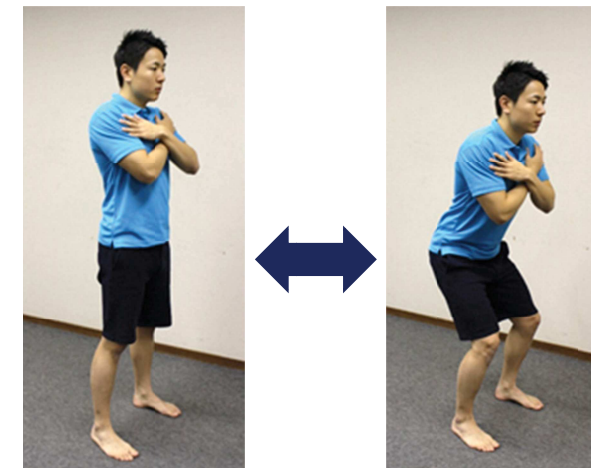
ポイント

運動することは、足腰を丈夫に保ち、痛みや転倒の予防につながります。毎日「できること」を「できる回数だけ」、行ってください。無理せずに継続することが大切です。

○ 「膝曲げ運動（スクワット）」 10回繰り返しましょう

- ① 足を肩幅に開いて立つ
 - ② 股関節を曲げながら、お尻を後ろに突き出すように重心を落とす
 - ③ ゆっくりと戻る
- ※ 足腰が弱い方は、椅子につかまると安全に行えます

足腰の筋肉を鍛えます



○ 「かかと上げ下げ運動」 30回繰り返しましょう

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
 - ② 両足のかかとを上げ下げする
- ※ 壁に手をつくことで安全に行えます

ふくらはぎを鍛え、
バランスの向上、転倒を予防します



○ 「片足立ち」 1分間を目標にしましょう

- ① 壁や椅子の近くに立ち、軽く支える
 - ② 片足をあげ重心をとる
- ※ 壁や椅子を支えにすることで安全に行えます

バランスを強化します

